

# Maîtrise du Calcul Mental

## Astuces, Méthodes et 120 Exercices Progressifs

### Introduction

Pourquoi le calcul mental est important

Le calcul mental développe :

- **La rapidité** de réflexion
- **La logique** mathématique
- **La confiance** en soi
- **L'autonomie** dans les calculs
- **La mémoire** et la concentration

Avec de l'entraînement régulier, tu pourras calculer de plus en plus vite et sans calculatrice !

### Partie 1 : Astuces et Méthodes

Astuce 1 : Multiplier par 10

- $\times 10$  : ajouter un 0  $\rightarrow 45 \times 10 = 450$
- $\times 100$  : ajouter deux 0  $\rightarrow 23 \times 100 = 2300$
- $\times 1000$  : ajouter trois 0  $\rightarrow 7 \times 1000 = 7000$

Astuce 2 : Multiplier par 5

- $\times 5 = \times 10 \div 2 \rightarrow 28 \times 5 = 280 \div 2 = 140$
- $\times 50 = \times 100 \div 2 \rightarrow 16 \times 50 = 1600 \div 2 = 800$

Astuce 3 : Multiplier par 9

- $\times 9 = \times 10 - \text{le nombre} \rightarrow 34 \times 9 = 340 - 34 = 306$
- Avec les doigts : pour  $7 \times 9$ , baisser le 7ème doigt  $\rightarrow$  6 doigts avant, 3 après = 63

Astuce 4 : Multiplier par 11

- Pour un nombre à 2 chiffres :  $23 \times 11 = 2(2+3)3 = 253$
- Si la somme > 9 :  $57 \times 11 = 5(5+7)7 = 5(12)7 = 627$

# Calcul Mental - Méthodes et Exercices

## Astuce 5 : Additionner rapidement

- Regrouper les nombres qui font 10 :  $7 + 4 + 3 + 6 = (7 + 3) + (4 + 6) = 10 + 10 = 20$
- Compter à partir du plus grand :  $8 + 5 = 8 + 2 + 3 = 10 + 3 = 13$

## Astuce 6 : Soustraire rapidement

- Compter à rebours :  $42 - 7 = 42 - 2 - 5 = 40 - 5 = 35$
- Utiliser les compléments :  $100 - 37 = 63$  car  $37 + 63 = 100$

## Astuce 7 : Diviser mentalement

- $\div 2$  : la moitié du nombre →  $46 \div 2 = 23$
- $\div 4$  :  $\div 2$  deux fois →  $84 \div 4 = 84 \div 2 \div 2 = 42 \div 2 = 21$
- $\div 5$  :  $\times 2 \div 10$  →  $65 \div 5 = 130 \div 10 = 13$

## Niveau Débutant (Exercices 1-40)

### Exercices 1-10 : Additions simples

1) $7 + 8 = \dots$	6) $25 + 15 = \dots$
2) $15 + 6 = \dots$	7) $42 + 18 = \dots$
3) $23 + 9 = \dots$	8) $56 + 24 = \dots$
4) $34 + 7 = \dots$	9) $33 + 17 = \dots$
5) $18 + 12 = \dots$	10) $48 + 22 = \dots$

### Exercices 11-20 : Soustractions simples

11) $15 - 7 = \dots$	16) $65 - 27 = \dots$
12) $23 - 8 = \dots$	17) $80 - 35 = \dots$
13) $34 - 9 = \dots$	18) $96 - 48 = \dots$
14) $42 - 15 = \dots$	19) $100 - 23 = \dots$
15) $57 - 18 = \dots$	20) $75 - 29 = \dots$

### Exercices 21-30 : Multiplications de base

21) $7 \times 6 = \dots$	26) $3 \times 9 = \dots$
22) $8 \times 9 = \dots$	27) $7 \times 7 = \dots$
23) $6 \times 7 = \dots$	28) $8 \times 8 = \dots$
24) $9 \times 5 = \dots$	29) $6 \times 9 = \dots$
25) $4 \times 8 = \dots$	30) $9 \times 9 = \dots$

# Calcul Mental - Méthodes et Exercices

## Exercices 31-40 : Divisions simples

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 31) $24 \div 6 = \dots$ | 36) $72 \div 8 = \dots$ |
| 32) $35 \div 7 = \dots$ | 37) $81 \div 9 = \dots$ |
| 33) $42 \div 6 = \dots$ | 38) $48 \div 8 = \dots$ |
| 34) $54 \div 9 = \dots$ | 39) $56 \div 7 = \dots$ |
| 35) $63 \div 7 = \dots$ | 40) $64 \div 8 = \dots$ |

## Niveau Intermédiaire (Exercices 41-80)

### Exercices 41-50 : Additions avec retenues

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 41) $47 + 38 = \dots$ | 46) $94 + 67 = \dots$  |
| 42) $56 + 29 = \dots$ | 47) $126 + 48 = \dots$ |
| 43) $68 + 47 = \dots$ | 48) $157 + 69 = \dots$ |
| 44) $75 + 39 = \dots$ | 49) $238 + 76 = \dots$ |
| 45) $83 + 58 = \dots$ | 50) $345 + 89 = \dots$ |

### Exercices 51-60 : Multiplications astucieuses

- |                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| 51) $15 \times 6 = \dots$ | 56) $75 \times 4 = \dots$  |
| 52) $25 \times 4 = \dots$ | 57) $125 \times 8 = \dots$ |
| 53) $35 \times 2 = \dots$ | 58) $250 \times 4 = \dots$ |
| 54) $45 \times 4 = \dots$ | 59) $16 \times 5 = \dots$  |
| 55) $55 \times 6 = \dots$ | 60) $24 \times 5 = \dots$  |

### Exercices 61-70 : Multiplier par 9

- |                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| 61) $23 \times 9 = \dots$ | 66) $24 \times 11 = \dots$ |
| 62) $34 \times 9 = \dots$ | 67) $35 \times 11 = \dots$ |
| 63) $45 \times 9 = \dots$ | 68) $47 \times 11 = \dots$ |
| 64) $56 \times 9 = \dots$ | 69) $38 \times 99 = \dots$ |
| 65) $67 \times 9 = \dots$ | 70) $52 \times 99 = \dots$ |

### Exercices 71-80 : Divisions avec restes

- |  |   |
|--|---|
| 71) $47 \div 5 = \dots$ reste $\dots$  | 76) $134 \div 7 = \dots$ reste $\dots$  |
| 72) $63 \div 8 = \dots$ reste $\dots$  | 77) $156 \div 8 = \dots$ reste $\dots$  |
| 73) $85 \div 7 = \dots$ reste $\dots$  | 78) $189 \div 12 = \dots$ reste $\dots$ |
| 74) $92 \div 6 = \dots$ reste $\dots$  | 79) $200 \div 15 = \dots$ reste $\dots$ |
| 75) $117 \div 9 = \dots$ reste $\dots$ | 80) $225 \div 13 = \dots$ reste $\dots$ |

# Calcul Mental - Méthodes et Exercices

## Niveau Avancé (Exercices 81-120)

Exercices 81-90 : Calculs combinés

- |                               |                                       |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| 81) $15 + 23 - 8 = \dots$     | 86) $81 \div 9 - 4 = \dots$           |
| 82) $42 - 17 + 9 = \dots$     | 87) $12 \times 4 + 18 \div 2 = \dots$ |
| 83) $7 \times 8 + 15 = \dots$ | 88) $25 \times 3 - 45 \div 5 = \dots$ |
| 84) $9 \times 6 - 12 = \dots$ | 89) $100 - 7 \times 8 = \dots$        |
| 85) $56 \div 7 + 23 = \dots$  | 90) $64 \div 8 + 7 \times 3 = \dots$  |

Exercices 91-100 : Carrés et racines simples

- |                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| 91) $12^2 = \dots$ | 96) $\sqrt{64} = \dots$   |
| 92) $15^2 = \dots$ | 97) $\sqrt{81} = \dots$   |
| 93) $25^2 = \dots$ | 98) $\sqrt{121} = \dots$  |
| 94) $35^2 = \dots$ | 99) $\sqrt{144} = \dots$  |
| 95) $45^2 = \dots$ | 100) $\sqrt{169} = \dots$ |

Exercices 101-110 : Pourcentages simples

- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| 101) 50% de 80 = $\dots$  | 106) 30% de 90 = $\dots$  |
| 102) 25% de 120 = $\dots$ | 107) 5% de 200 = $\dots$  |
| 103) 10% de 250 = $\dots$ | 108) 15% de 80 = $\dots$  |
| 104) 75% de 60 = $\dots$  | 109) 60% de 75 = $\dots$  |
| 105) 20% de 150 = $\dots$ | 110) 40% de 125 = $\dots$ |

Exercices 111-120 : Défis chronométrés

- |                                    |                             |
|------------------------------------|-----------------------------|
| 111) $47 + 58 + 23 = \dots$        | 116) $45 \times 22 = \dots$ |
| 112) $125 - 67 + 42 = \dots$       | 117) $175 \div 25 = \dots$  |
| 113) $7 \times 8 \times 2 = \dots$ | 118) $234 \div 13 = \dots$  |
| 114) $96 \div 8 \times 3 = \dots$  | 119) $99 \times 11 = \dots$ |
| 115) $15 \times 12 = \dots$        | 120) $888 \div 8 = \dots$   |

## Conseils pour Progresser

Programme d'entraînement

- **5 minutes par jour** : Mieux que 1 heure par semaine !
- **Commencer facile** : Réussir donne confiance
- **Se chronométrer** : Mesurer ses progrès
- **Réviser les tables** : Base indispensable
- **Pratiquer dans la vie** : Courses, cuisine, etc.

# Calcul Mental - Méthodes et Exercices

## Stratégies de réussite

- **Respirer** : Rester calme aide à réfléchir
- **Vérifier** : Recompter rapidement
- **Utiliser les astuces** : Appliquer les méthodes apprises
- **Ne pas abandonner** : Chaque erreur est une leçon
- **Féliciter ses progrès** : Célébrer les améliorations

## Tableau de progression

Niveau	Objectif	Temps idéal	Score visé
Débutant	Maîtriser les bases	10-15 min	80% de réussite
Intermédiaire	Calculs rapides	8-12 min	85% de réussite
Avancé	Résultats instantanés	5-8 min	90% de réussite
Expert	Tout type de calcul	3-5 min	95% de réussite

**Bon courage pour ton entraînement !**